



EMENTA | 17 a 23 de JANEIRO DE 2022

O AMANHÃ DA CRIANÇA | RESIDÊNCIA SÉNIOR

DIA	PRATO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
2ºF 17	SOPA	Nabiças		Couve lombarda
	NORMAL	Bife de peru com molho de limão, massa penne salteada e salada	Chá/Cevada/ Leite/lorurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel,	Açorda de peixe com salada
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada	bolachas, fruta	Açorda de peixe
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
3ºF 18	SOPA	Repolho		Espinafres
	NORMAL	Petinga albardada com arroz de feijão	Chá/Cevada/ Leite/lorurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel,	Coxa de frango gratinado com batata salteada e salada
	DIETA	Filete de pescada grelhado com arroz de feijão	bolachas, fruta	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
4ºF 19	SOPA	Feijão verde		Alho francês
	NORMAL	Rolo de carne com batata assada e salada	Chá/Cevada/ Leite/lorurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel,	Arroz de peixe com gambas e salada
	DIETA	Fêvera de porco grelhada com arroz e salada	bolachas, fruta	Arroz de peixe e salada
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
5ºF 20	SOPA	Crème de legumes		Penca
	NORMAL	Feijoada de lulas com arroz e salada	Chá/Cevada/ Leite/lorurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel,	Ovos escalfados com ervilhas e arroz
	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	bolachas, fruta	Bife de peru grelhado com arroz
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
6ºF 21	SOPA	Nabos		Penca
	NORMAL	Massada de vitela e enchidos com salada	Chá/Cevada/ Leite/lorurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel,	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz colorido e salada	bolachas, fruta	Filete de pescada grelhado com arroz de tomate
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
SAB. 22	SOPA	Couve flor		Espinafres
	NORMAL	Medalhões de pescada com molho de tomate, batata e legumes cozidos	Chá/Cevada/ Leite/lorurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel,	Canelones de carne com salada
	DIETA	Medalhões de pescada grelhado com batata e legumes cozidos	bolachas, fruta	Bife de peru com massa cozida e salada
	SOBREMESA	Fruta		Fruta
DOM. 23	SOPA	Juliana de legumes		Caldo verde
	NORMAL	Lombo de porco assado com arroz de frutos secos e grelos	Chá/Cevada/ Leite/lorurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel,	Tanches de truta salmonada a vapor com batata e legumes cozidos
	DIETA	Fêvera de porco grelhada com arroz e salada	bolachas, fruta	Pescada grelhada com batata e legumes cozidos
	SOBREMESA	Doce		Fruta

Nutricionista:

Dr.ª Catarina Vieira Ferreira | 3281N

Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Por favor consulte a Tabela de Alergénios

Diretora Técnica:

Dr.ª Marília Dias